Estaciones de merienda

La temporada de fiestas en general, viene cargado de dulces y golosinas. Es importante equilibrar las golosinas con alimentos saludables. Enseñe a sus hijos a disfrutar de pequeñas cantidades de golosinas en lugar de un exceso. Tener a mano bocadillos saludables es importante y las estaciones de merienda puede hacer esto más fácil. Una vez por semana o cada mañana, si prefiere, crear dos estaciones de aperitivo, uno de la nevera y uno para la despensa. Aquí están algunas ideas para cada uno:

En el refrigerador:
Queso de hebra, yogur, verduras cortadas, hummus, uvas

En la despensa:
Nueces, mantequilla de cacahuate, bolsas de cereales en porciones pequeñas, frutas secas o galletas integrales.

Si usted tiene más de un niño, podría poner etiquetas para cada niño con su nombre o colores diferentes. Debido a que los alimentos se reparten, también es una buena manera de enseñarle a su hijo el control de porciones.

una adaptación de www.realsimple.com

****

Clínicas para Detectar Problemas en Niños y Bebés

El Programa para Bebes y Niños Pequeños de Idaho esta proveyendo clínicas GRATUITAS de evaluación del desarrollo de niños desde el nacimiento hasta los 2 años (menores de 3). Los niños serán examinados para la visión, la coordinación, la autoayuda, habilidades sociales, el aprendizaje, la audición del habla y lenguaje.
El próximo examen será 14 de Noviembre de 11 a.m.-3 p.m.

Las evaluaciones se llevan a cabo en Child Development Center 2475 Leslie Avenue en Idaho Falls. Llame al 227-1282 para una cita.

****

Cambios Venideros...

El programa WIC de Idaho será cambiado a un nuevo sistema informático, sin embargo, la fecha de lanzamiento ha sido movido para 1 de Febrero de 2012. ¡Gracias!

****

Información de Contacto

Si su dirección o número de teléfono cambia, por favor de avisarnos tan pronto como sea posible. De vez en cuando, es posible que necesitemos comunicarnos con usted para reprogramar una cita o con otro tipo de información. ¡Gracias!

****

Nuestras Oficinas Estarán Cerradas:

Noviembre 11	Día de los Veteranos
Noviembre 24	Día de Acción de Gracias
Diciembre 26	Navidad
Enero 2	Año Nuevo

Feliz Navidad y Feliz Año Nuevo

Noticias de WIC

Noviembre/ Diciembe 2011

De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados unidos, esta institución tiene prohibido discriminar a causa de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. (No todas las causas prohibidas aplican a todos los programas.) Para registrar una queja de discriminación, escríbale al Director de USDA, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al (702) 720-5964 (voz y

Seguridad Alimenticia

La seguridad alimenticia es un tema muy importante, hoy muchas personas no piensan en la comida contaminada hasta que han sido retiradas del mercado en todo el país. Espinacas frescas, melón, carne de pavo picada y los huevos son sólo algunos ejemplos que han sido noticia en los últimos años. Los alimentos contaminados pueden causar enfermedad o incluso la muerte en los casos más graves.

Para disminuir el riesgo a su familia de las enfermedades alimenticias, es importante no comer alimentos que han sido retirados del mercado y seguir las reglas de seguridad alimentaria.

Al comer en casa o salir a comer:

- No comer pollo, pescado o carne cruda o poco cocida
- Evite las comidas con huevos crudos o poco cocidos
- No coma productos lácteos no pasteurizados como los quesos blandos o leche cruda.

Otros consejos para ayudar a proteger a su familia en el hogar son:

- Use la carne, pollo y pescado entre un día o dos o congelarlo.
- Llevar alimentos que requieren refrigeración / congelación, directamente a casa de la tienda
- Cocine bien la carne, pescado y aves de corral
- Sopas y guisos deben "hervir" para asegurarse de que están lo suficientemente caliente
- No coma masa de galletas cruda que contiene huevo crudo
- Proteja su leche materna, fórmula y comida para bebés. Lávese siempre las manos antes de agarrar la leche o los alimentos que sirve para su bebé. No recaliente la leche o la comida para otra vez que ya se ha utilizado una vez.
- No descongele los alimentos afuera, la bacteria crece rápidamente a temperatura ambiente. En cambio, descongelar los alimentos en el refrigerador la noche anterior o en el microondas justo antes de cocinar
- Mantenga su área de trabajo limpia, lavarse las manos, los utensilios y las tablas de cortar con agua caliente y jabón antes de preparar alimentos y después de manipular carne cruda, pollo o pescado.
- Nunca deje los alimentos a temperatura ambiente más de 2 horas, refrigere las sobras inmediatamente después de la comida. Divida los alimentos en recipientes pequeños para un enfriamiento rápido en el refrigerador. Al recalentar las sobras, asegúrese de que estén bien calientes.
- Lave todas las frutas y las verduras crudas antes de comer (incluso cuando dice que ya han sido lavados). Incluso si usted está cortando o pelando se debe lavar en primer lugar.

Mujeres embarazadas, infantes, ancianos y personas con enfermedades inmunosupresoras están especialmente en riesgo de enfermedades causadas por alimentos y deben:

- Evitar los quesos blandos, no pasteurizado como estilo mexicano (queso blanco y queso fresco), queso feta, Brie, Camembert y quesos azules.
- Caliente bien los alimentos sobrantes o listos para comer tales como carnes frías y salchichas